

**ACCOMPAGNEMENT D'UN JEÛNE EN PLEINE CONSCIENCE**  
**YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE**  
Gervaise Anziani Naturopathe  
Sophie Tresca Professeur de Yoga – Sophrologue -Hypnothérapeute

A l'Espace du Possible, un lieu intimiste, pour un encadrement personnalisé  
**8 personnes maximum**



**Bulletin d'inscription imprimable en page 6**

**Lieux de la cure:**

- ESPACE DU POSSIBLE, 24 rue de l'Homme, 26400 SAOÛ Village dans la Drôme

**Public concerné :**

- Être majeur
- Vous souhaitez reprendre du tonus et votre santé en main.
- Vouloir effectuer un jeûne en douceur et bien accompagné par des professionnelles, une naturopathe et une Sophrologue.
- Vous souhaitez revisiter la façon de vous nourrir.
- Vous souhaitez « Ralentir »

**Conditions requises pour participer au jeûne**

- Être en « Bonne santé »
- Avoir consulté la rubrique « Contre indications pour effectuer un jeûne en page 4 ».
- Remplir les conditions d'admission requises dans le « Bilan de santé » qui vous sera adressé lors de votre prise de contact. Vous renverrez ce bilan de santé rempli à Gervaise Anziani, naturopathe, avec laquelle, lors d'un entretien téléphonique ultérieur, vous définirez votre type de cure.

## Les intervenantes :

### Gervaise ANZIANI

Naturopathe Diplômée CESA (cfppa d'Hyères) du MNA  
Formée à la Phytothérapie et Herboristerie par IMDERPLAM (34)  
Enseignante d'Education Physique Diplômée CAPEPS du MEN  
Formée aux Techniques de massage:  
Drainage Vodder- Réfléxologie- Niro Mathé -Biodynamique...  
Consultation, stages , sorties phytobotaniques, herboristerie familiale  
Cours de nutrition, cuisine et préparation au Jeûne...  
L'Achillée le Village 26160 Pont de Barret - Tel: 06 83 39 34 73  
Mail : [gervaise.a@orange.fr](mailto:gervaise.a@orange.fr)



### Sophie TRESKA

Sophrologue. Diplômée IPEES  
Hypnothérapeute Ericksonienne Diplômée Psynapse  
Enseignante de Yoga traditionnel et Méditation, diplômée EFY  
Massage-Bien-Etre  
Consultante « Gestion du stress » en entreprise  
Séances individuelles et en groupe à L'Espace du Possible  
Espace du Possible, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU Tél : 06.10.82.38.38  
Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)  
[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)



## Présentation

*Jeûner est l'une des plus anciennes approches d'élimination des toxines et de régénération de nos cellules. Dans certaines cultures et philosophies, il est partie intégrante du chemin spirituel propre à chacun !*

*Type de cure : le jeûne diététique hydrique est à base d'eau, mais aussi (selon votre choix et programme personnel mis en place avec Gervaise), à base de bouillons et tisanes "maison" à volonté*

*Sans aliments solides, en mettant notre système digestif au repos, notre organisme dissout ses vieux tissus et déchets tout naturellement. Jeûner, c'est nettoyer et régénérer nos cellules, drainer nos organes, notre système digestif, c'est donner plus de place et d'énergie au Soi. On en ressort avec une plus grande ouverture et un véritable bien-être. Jeûner c'est aussi se relier à une autre nourriture.*

## Yoga – Méditation - Relaxation- Sophrologie

**Hatha Yoga** : s'étirer, donc d'éliminer les toxines, accueillir les sensations de ressourcement.  
Placer le corps en tonus juste, celui-ci se recharge en énergie.

**L'art de respirer** : accueillir l'instant, les émotions et sentiments relatifs à cette démarche.  
La respiration comme outil de découverte et d'implication. Elle renforce l'estime de soi et la volonté.

**La Méditation** : renoncer à faire les choses en force, accepter la stabilité du corps et de l'esprit et découvrir un paysage de l'instant.

**La sophrologie** : quelles sont mes attentes ?, quel sens donner à cette cure?, comment prolonger les effets positifs au quotidien ?, me nourrir c'est quoi ? Aller vers ce qui est « Bon pour moi ».

### Objectifs de la cure:

- Être capable de « Détoxifier » son organisme en profondeur et très en profondeur lors des 6 jours de cure.
- Être capable de s'écouter et se de respecter en conduisant un jeûne, une diète...
- Vivre une diète hydrique en se connectant à ses ressources internes
- Être capable de mettre en place ce type de travail à la maison

### L'inscription pour la cure nécessite pour le participant:

- a. Un entretien téléphonique avec Gervaise, naturopathe, pour le choix de la cure (\*voir note « Type de cure » en page 2)
- b. Gervaise vous adresse le bilan de santé à remplir et à lui renvoyer.
- c. Suite à votre inscription, Gervaise vous adresse le programme de préparation et de descente alimentaire progressive de 5 jours à effectuer avant l'entrée en stage
- d. Remplir et renvoyer la charte d'engagement

### Contre indications (voir également le « Bilan de santé à l'inscription »)

Dans ce séjour nous ne prenons pas en charge les personnes sous pathologies :

- Cachexie (amaigrissement extrême IMC < à 18), d'anorexie,
- D'hyperthyroïdie,
- De diabète de type 1 (insulinodépendant),
- D'insuffisance hépatique ou rénale Avancée,
- Grossesse et d'allaitement,
- Présence d'un stimulateur cardiaque,
- Cancer généralisé, sclérose en plaque
- Addictions lourdes, alcoolisme et toxicomanie,
- Colites ulcéreuses avancées,
- D'état psychotique,

Toute personne sous traitement médical qui souhaite participer à la cure doit fournir un certificat médical autorisant un jeûne ou Détox hydrique de son médecin traitant.

En aucun cas pendant la durée de la cure il ne vous sera imposé quoi que ce soit.

" C'est votre cerveau qui ouvre cette cure et votre corps qui guide et négocie son interruption"

## Les tarifs comprennent :

- **Encadrement de la cure et activités de développement personnel...(Séances Yoga Méditation, Sophrologie, Marches**
  - Les consultations téléphoniques avec Gervaise pour les conseils du choix de type de cure (Eau, tisane, jus légumes et/ou fruits),
  - L'étude du bilan médical avant la cure
  - L'encadrement et conseils personnalisés de Gervaise:
    - o Durant la semaine de descente alimentaire
    - o Pendant la cure
    - o Durant la semaine de remontée alimentaire.
  - La prestation de Sophie : 2 à 3 heures de Yoga - Méditation - Sophrologie
  - Accompagnement en balade ou marche minimum 2h par jour en solo ou accompagné
  - Les tisanes biologiques à volonté.
- Le lieu du stage possède un grand jardin, une piscine privative pour les stagiaires, il est situé au cœur du village de Saoû, au pied de la forêt, ce qui permet de partir en ballade, en rivière...

## Hébergement **sur place** à L'ESPACE du POSSIBLE **S'il reste de la place**

Cette formule est réservée **en priorité** aux personnes qui s'inscrivent pour le stage complet. Consulter le bulletin d'inscription en page 6.

## - Hébergement **libre** en Gîte ou chambre d'Hôte

- Consulter la rubrique **HEBERGEMENT** du site.

## Accès au village de Saoû au cœur de la forêt:

### Voiture :

Sortie 15 Valence Sud : 40'

Sortie 16 Lorient : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

### En train :

Gare Valence TGV avec correspondance gare de **Crest**

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil régional, 6€ nous consulter.

## Organisation type

### Prérequis :

- **LA DESCENTE ALIMENTAIRE prend fin à l'ouverture du stage**
- La fermeture du séjour se fait par la reprise alimentaire.
- **Une journée type :**
  - 9h30 **1<sup>ère</sup> collation hydrique** : permanence de Gervaise naturopathe
  - 10h30 : Marche ou pratiques selon météo
  - 12h30 **2<sup>ème</sup> collation hydrique**
  - **Temps libre et /ou** activité en option et en individuel : Massage -Réflexologie- Séance de sophrologie - Consultation neuropathique...
  - 16h30 à 18h30 séance de pratiques, Yoga, Méditation, Sophrologie, Relaxation
  - 19h **3<sup>ème</sup> collation hydrique**

## Thématiques abordées

- Pourquoi la purge abdominale
- Les méridiens
- Alimentation saine
- Alimentation individualisée
- Consignes de reprise alimentaires

## Options lors des temps libres: consultation individuelle

- **Bilan Neuropathique** : 1h15 : 90€
- **Réflexologie** avec Gervaise: 40' : 50€
- **Massages-Bien-être** avec Sophie : 1h : 70€
- **Sophrologie et hypnose individuelle** avec Sophie: 1h : 70€

## Accès à SAOU :

### Voiture :

Sortie 15 Valence Sud : 40'

Sortie 16 Loriol : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

### En train :

Gare Valence TGV avec correspondance gare de **Crest**

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil

régional, 6€ nous consulter.

## Bulletin d'inscription

### ACCOMPAGNEMENT D'UN JEÛNE

Date	Vendredi 30 Mai 17h au Mercredi 4 Juin 11h
Prénom et Nom	
Votre âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué un jeûne ?	
Bilan de santé rempli et validé par la naturopathe	OUI
En cas de contre indication , joindre votre certificat médical	OUI/NON
Charte d'engagement signée	OUI
Personne à contacter si nécessaire	
<p><u>Inscription et conditions annulation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inscription est prise en compte à reception du paiement.</li> <li>• En cas d'annulation votre inscription sera retenue en avoir valable 1 an.</li> <li>• En cas d'annulation pour un nombre insuffisant de participant, <u>le paiement vous sera intégralement remboursé</u></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>TARIF Accompagnement</u></p> <p>550€ <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/></p> <p style="text-align: center;"><u>HEBERGEMENT sur place :</u></p> <p>1 personne : 225€ <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/></p> <p>Par virement : RIB: FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 CIC CMCIFR2A</p>

J'accepte les conditions d'annulation jours

Date et signature